

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukannya hanya sampai dikategori cukup. Siklus I dapat dilihat bahwa dari 5 orang atlet terdapat 4 orang atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 1 orang atlet (20%) yang belum mencapai ketuntasan belajar, dengan aktivitas atlet pada siklus I secara keseluruhan adalah 00.47 sekon. Persentase ketuntasan kalsikal yang diperoleh 80% ini menjelaskan bahwasanya atlet GOKASI dojo SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun telah mencapai ketuntasan latihan secara klasikal yaitu $\geq 80\%$ atletnya telah melampaui target kenaikan kecepatan hingga 84.20% atau telah melebihi kategori baik. Berdasarkan hasil pembahasan di bab IV maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan “*circuit training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karate sabuk hijau perguruan GOKASI dojo SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pengurus agar dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang cukup demi berlangsungnya latihan yang baik.
2. Disarankan kepada pelatih perguruan karate GOKASI dojo SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun untuk mempertimbangkan bentuk latihan

circuit training dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan dan kemampuan kecepatan atlet.

3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan program *circuit training* pada materi yang lain.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.

